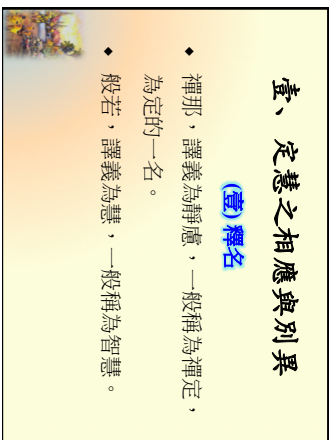
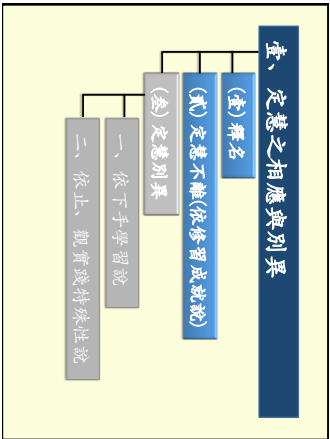
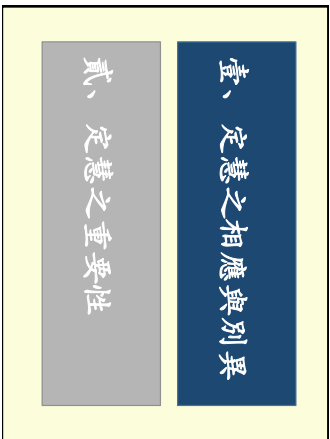
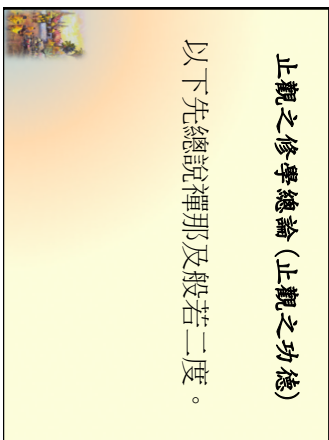
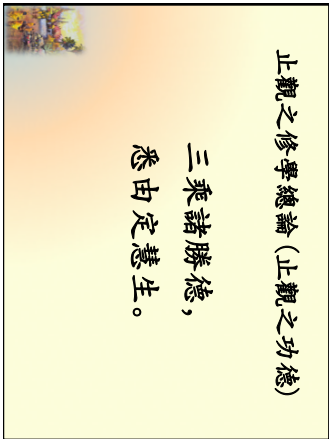
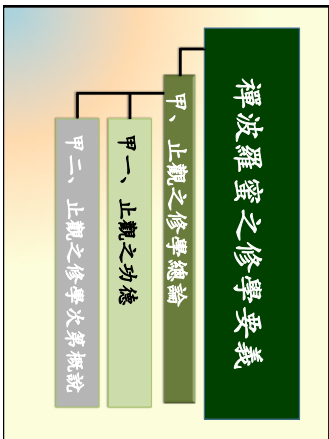
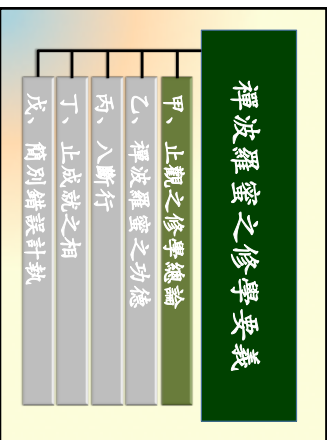
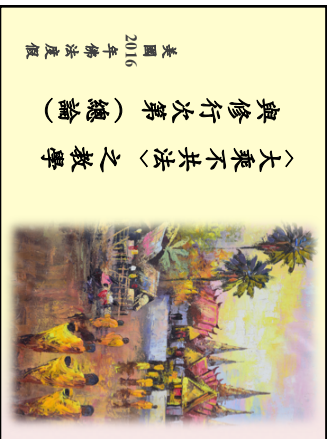


Talk 5



壹、定慧之相應與別異

(四) **定慧不離 (依修習成就說)**

定與慧，在修習成就的（**擊聞**）菩薩行中，是相應不離的，稱為『止觀雙修』、『定慧均等』。

壹、定慧之相應與別異

(四) **定慧不離 (依修習成就說)**

也就因此，擊聞及菩薩法中，每以禪及**三摩地**等定，來稱那與慧相應的禪定。

壹、定慧之相應與別異

(四) **定慧不離 (依修習成就說)**

大乘法中	聲聞法中
首楞嚴三摩地	空三摩地
如來禪等	勝義禪等

壹、定慧之相應與別異

(壹) 釋名

(貳) 定慧不離 (依修習成就說)

(參) 定慧別異

- 一、依下手學習說
- 二、依止、觀實踐特殊性說

壹、定慧之相應與別異

(參) 定慧別異

一、依下手學習說

但從下手學習及定慧的**特殊性能**來說，定與慧是有分別的。

壹、定慧之相應與別異

(參) 定慧別異

一、依下手學習說

所以**擊聞法**的三增上學，心增上學以外，有慧增上學；

壹、定慧之相應與別異

(參) 定慧別異

一、依下手學習說

大乘法的六波羅蜜多，禪波羅蜜多以外，有般若波羅蜜多。

壹、定慧之相應與別異

(參) 定慧別異

二、依止、觀實踐特殊性說

從修習來說，**多稱之為止觀**，止與觀也是不同的。

壹、定慧之相應與別異

(參) 定慧別異

二、依止、觀實踐特殊性說

大乘的修學者，必須肯定定與慧的特性，否則就會以禪為慧，以修得四禪為證四果，得定德而以為得慧成佛了。

壹、定慧之相應與別異

貳、定慧之重要性

貳、定慧之重要性

其次，定與慧，不但為大乘行果的心髓，也是聲聞行果的要目。菩薩的修行，雖重在菩提願、大悲心、迴向等功德，但如沒有定慧，這一切都是不能成就的。

貳、定慧之重要性

所以《解深密經》說：
『若諸聲聞，若諸菩薩，若諸如來，所有世間及出世間所有善法，應知皆是此奢摩他及毘鉢舍那(止、觀)所得之果。』
(《菩提道次第廣論》卷一四引經(四九頁上))

貳、定慧之重要性

止與觀，是定慧所攝的，從修習方便得名。

對於定、慧——止、觀的尊重修習，為修學大乘行的要著，

貳、定慧之重要性

所以稱讚說：

「三乘諸」殊「勝」功「德」，
「悉由定」、「慧」所「生」！

禪波羅蜜之修學要義

甲、止觀之修學總論

甲一、止觀之功德

甲二、止觀之修學次第概說

止觀修學總論之次第概說

修習止觀者，
應先修習止；
止成觀乃成，
次第法如是。

壹、釋「止觀」、「定慧」義

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(壹) 明「定、慧」即「止、觀」

(貳) 「定、慧」、「止、觀」之定義

一、慧、觀的定義

(一) 觀察抉擇為性

(二) 簡別對「慧」的錯誤觀念

二、止、定的定義

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(實)明「定、慧」即「止、觀」
說到定、慧的修習，
就是止、觀的修習。

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(實)「定、慧」、「止、觀」之定義
什麼是止、是觀？
什麼是定、是慧？

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(實)「定、慧」、「止、觀」之定義
一、慧、觀的定義
(一)觀察抉擇為性
慧是以『簡擇為性』的。梵語毘鉢舍那，
譯義為觀，經說觀是『正思擇，
最極思擇，周遍尋思，周遍伺察』；

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(實)「定、慧」、「止、觀」之定義
一、慧、觀的定義
(一)觀察抉擇為性

所以慧是以觀察抉擇為特性的。

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(實)「定、慧」、「止、觀」之定義
一、慧、觀的定義
(二)簡別對「慧」的錯誤觀念

有人以為明了就是觀慧，
這是不合經義的。

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(實)「定、慧」、「止、觀」之定義
二、止、定的定義

梵語奢摩他，譯義為止，經說止是
『心一境性』、『內心相縛』。

壹、釋「止觀」、「定慧」義

(實)「定、慧」、「止、觀」之定義
二、止、定的定義

定是『平等持心』的意思，
所以止是安心一境而不散動的。

壹、釋「止觀」、「定慧」義

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

- (壹) 明修習止觀應先止後觀
- (貳) 明止觀相互助成
- (參) 明先止後觀之意義
 - 一、止成就然後才能觀成就
 - 二、舉經說證成
- (肆) 明先止後觀為必然次第

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【壹】明修習止觀應先止後觀

止與觀不同，若「修習止觀」，就「應」該「先修習止」。

這不是說把定修好了再來修習觀慧，

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【參】明先止後觀之意義

一、止成就然後才能觀成就

如定心不成就，

那觀慧也是不會成就的。

依這個意思，所以說先修止。

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【貳】明止觀相互助成

事實上，止與觀有互相助成的作用，

在沒有修止成就以前，

也是有散心觀察慧的。

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【參】明先止後觀之意義

二、學經說證成

經中說到

止觀、定慧、禪慧，

也總是先定而後慧的。

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【參】明先止後觀之意義

一、止成就然後才能觀成就

那怎麼說先修止呢？在止與觀的修習過程中，一定先修「止成」就，

止成就了，然後才能修

「觀」「成」就；

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【肆】明先止後觀為必然次第

這是修習的必然「次第」，

不管你橫說豎說，頭頭是道，

如真的修習止觀，

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【肆】明先止後觀為必然次第

那「法」定有「如是」次第的。

這樣，現在就先說止，

就是禪定的修習。

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【貳】明止觀相互助成

事實上，止與觀有互相助成的作用，

在沒有修止成就以前，

也是有散心觀察慧的。

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【參】明先止後觀之意義

二、學經說證成

經中說到

止觀、定慧、禪慧，

也總是先定而後慧的。

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【參】明先止後觀之意義

一、止成就然後才能觀成就

那怎麼說先修止呢？在止與觀的修習過程中，一定先修「止成」就，

止成就了，然後才能修

「觀」「成」就；

貳、「止、定」與「觀、慧」之次第

【肆】明先止後觀為必然次第

這是修習的必然「次第」，

不管你橫說豎說，頭頭是道，

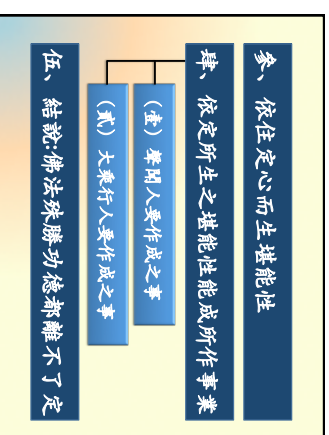
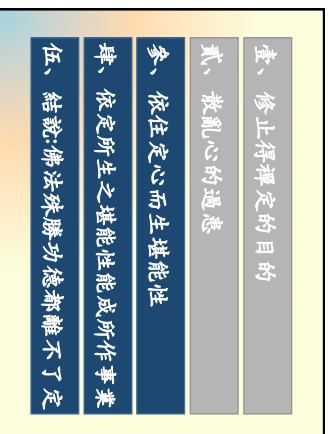
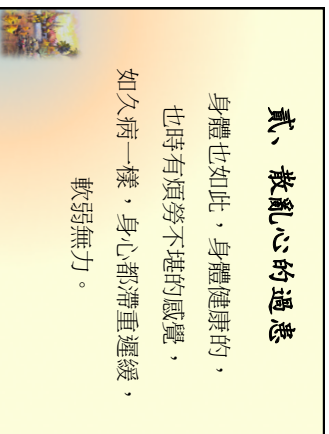
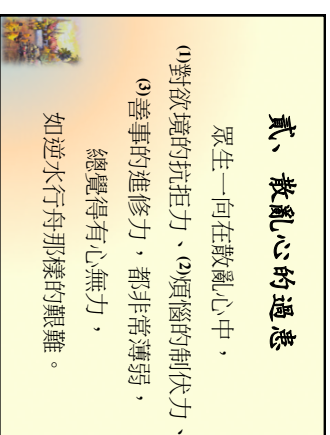
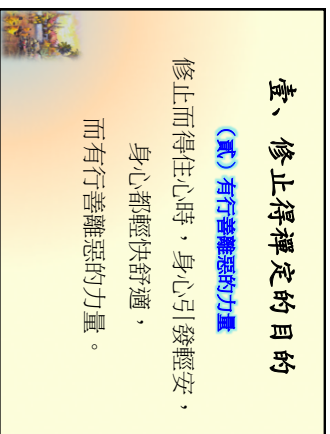
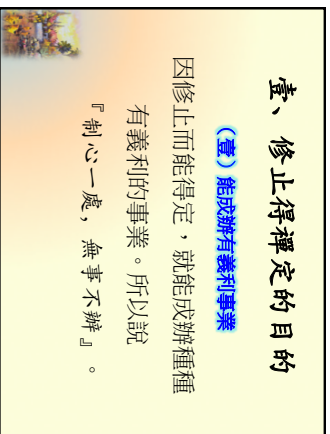
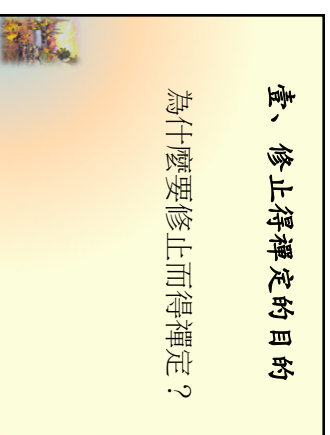
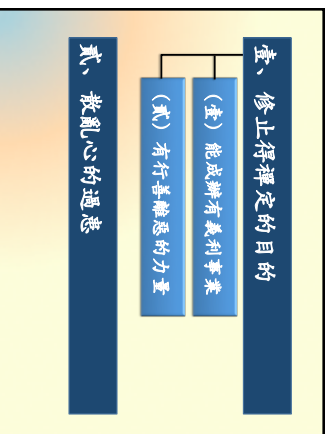
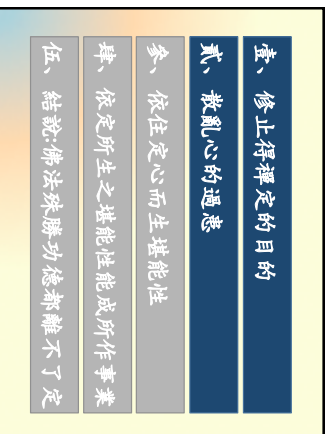
如真的修習止觀，

禪波羅蜜之功德

依住堪能性，

能成所作事。

禪波羅蜜之修學要義
甲、止觀之修學總論
乙、禪波羅蜜之功德
丙、八斷行
丁、止成就之相
戊、簡別錯謬計執



參、依住定心而生堪能性

如修止而能住正定，「依住」心而發生「堪能性」，就是(1)從身輕安而身身精進，(2)從心輕安而生心精進；過去無能不堪的情形，全部改觀。

肆、依定所生之堪能性能成所作事業

依止這樣的堪能性，就「能」勇於進修，作「成所」要「作」的「事」業。

肆、依定所生之堪能性能成所作事業

(壹) 聖聞人要作成之事
什麼是要作的事？聖聞人，依定才能(1)得現法樂住、(2)得殊勝知見(天眼)、(3)得分別慧、(4)得漏盡解脫。

肆、依定所生之堪能性能成所作事業

(貳) 大乘行人要作成之事

大乘行人，依定才能
(1)引發身心輕安，(2)引發神通等功德，
(3)能深入勝義，
(4)更能作饒益眾生的種種事業。

伍、結說：佛法殊勝功德都離不了定

總之，佛法的殊勝功德，
都是離不了定的，
所以應專心修習禪定。

禪波羅蜜之修學要義

- 甲、止觀之修學總論
- 乙、禪波羅蜜之功德
- 丙、八斷行
- 丁、止成就之相
- 戊、簡別錯謬計執

丙、八斷行

丙一、總說

丙二、別釋

- 丙(一) 信、欲、勤、輕安
- 丙(二) 正念
- 丙(三) 正知
- 丙(四) 作行
- 丙(五) 無作行

八斷行之總說

由滅五過失，
勤修八斷行。

壹、略明修定所不可缺的 資糧與方便

貳、引生正定的修習

參、表列五過失與八斷行之 關係

壹、略明修定所不可缺的資糧與方便

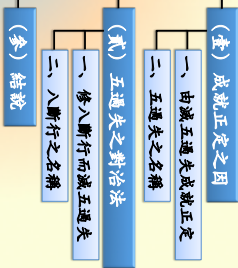
『依慈住淨戒』，
為修定所不可缺的資糧；
調身、調息等，
略如《五乘共法》中說。

壹、略明修定所不可缺的
資糧與方便

貳、引生正定的修習

參、表列五過失與八斷行之
關係

貳、引生正定的修習



貳、引生正定的修習

(壹) 成就正定之因
一、由減五過失成就正定

要怎樣用心修習，才能引生正定？
這要「由減五」種的「過失」
而成就。

貳、引生正定的修習

(壹) 成就正定之因
二、五過失之名稱
五過失是：

懈怠
不作行
忘聖言
作行
憍沈掉舉

貳、引生正定的修習

(貳) 五過失之對治法
一、修八斷行而減五過失

怎能滅除這五失呢？
這要「勤修八」種「斷行」。

貳、引生正定的修習

(貳) 五過失之對治法
二、八斷行之名稱
八斷行是：

信
欲
勤
安
念
知
思
捨

貳、引生正定的修習

(參) 總結

修八斷行，滅五過失，
自能成就定心；如破除了障礙，
才能平安的到達目的地一樣。

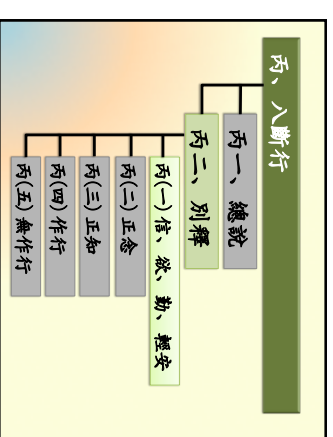
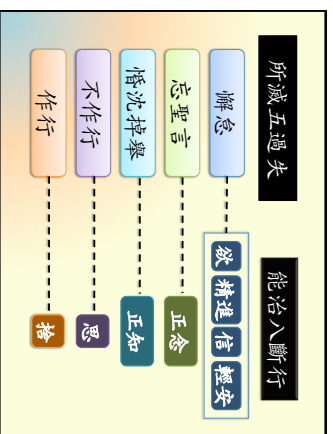
壹、略明修定所不可缺的
資糧與方便

貳、引生正定的修習

參、表列五過失與八斷行之
關係

參、表列五過失與八斷行之關係

五過失與八斷行，以下會分別解說。
現在總列一表如下：



八斷行 信、勤等之修學

懈怠為定障，
信勤等對治。

壹、懈怠為習定最大的障礙
貳、懈怠相狀
參、對治懈怠的方法
肆、結說

壹、懈怠為習定最大的障礙
禪定，是修所成的勝德，
要(1)有信心、(2)有耐心，
(3)不斷的學習，才能成就。

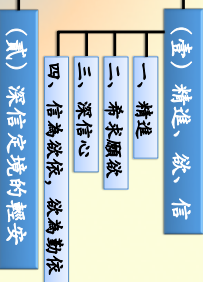
壹、懈怠為習定最大的障礙

所以從初學到學習成就，
「懈怠為」習「定」的大
「障」礙，非修「信勤等對治」
行不可。

貳、懈怠相狀
懈怠，是對善事缺乏勇氣，
敷衍、泄沓(一古Y)，
為障精進的煩惱。

壹、懈怠為習定最大的障礙
貳、懈怠相狀
參、對治懈怠的方法
肆、結說

參、對治懈怠的方法



參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信 一、精進

要滅除懈怠，非精進不可。

參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信 二、希求願欲

但定的修習精進，要從對於禪定的希求願欲而來。如一心想成就禪定功德，非得不可，自然就樂意修習而不疲懈了。

參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信 三、深信心

但這要從信心中來：(1)深信禪定的功德，(2)深信定是可以修習而成的，(3)更信自己能切實修學，一定能成就。

參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信 四、信為欲依，欲為勤依

有了這樣的信念，自然『信為欲依，欲為勤依』，而勤修不懈怠了。

參、對治懈怠的方法

(貳) 深信定境的輕安

在禪定的信心中，第一要深信定境的輕安自在、身心勇銳，使自己的身心，進入一新的境地。

參、對治懈怠的方法

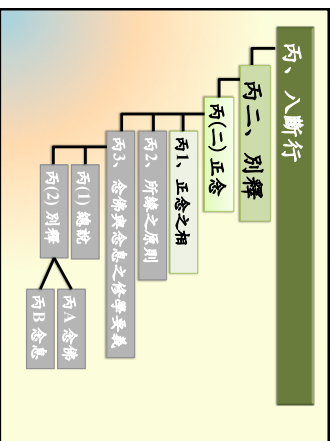
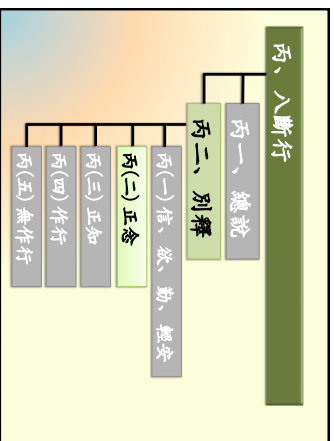
(貳) 深信定境的輕安

如於定的輕安而能深信，實為引發精進的要著。

肆、結說

修(1)信、(2)欲、(3)勤、(4)安——四種斷行，滅除懈怠過失，實是貫徹於修定的始終過程；而在開始修習時，這是應特別重視的學程。

壹、懈怠為習定最大的障礙
貳、懈怠相狀
參、對治懈怠的方法
肆、結說



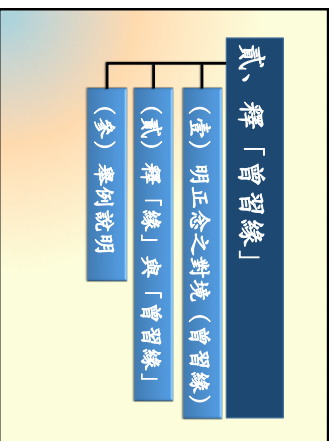
入斷行正念之相
正念曾習緣，
令心不餘散，
明記不忘念，
安住而明顯。

壹、正念的作用：使心繫在一境上
貳、釋「曾習緣」
參、明修念才能成定
肆、明正念有令心力增強等功德
伍、依正念、正知令心安住明顯

壹、正念的作用：使心繫在一境上
在修止時，
主要是使心在同一境相上安定下來。
使心繫住一境的，
是「正念」的力量。

壹、正念的作用：使心繫在一境上
正念如繩索一樣，
使心繫在一境上，
不致流散開去。

壹、正念的作用：使心繫在一境上
貳、釋「曾習緣」
參、明修念才能成定
肆、明正念有令心力增強等功德
伍、依正念、正知令心安住明顯



貳、釋「曾習緣」
(壹)明正念之對境(曾習緣)
念什麼境呢？
是「曾習緣」。

貳、釋「曾習緣」

【貳】釋「緣」與「曾習緣」

緣是所緣境，

曾習緣是曾經慣習了的境相。

貳、釋「曾習緣」

【參】舉例說明

【修念佛】如修念佛的，

先要審視觀察佛相；

修習時憶念佛相，

使佛相在心上現起來。

貳、釋「曾習緣」

【參】舉例說明

【修不淨念】如修不淨念的，

就要先取青瘀、

膿爛等不淨相。

壹、正念的作用：使心繫在一境上

貳、釋「曾習緣」

參、明修念才能成定

肆、明正念有令心力增強等功德

伍、依正念、正知令心安住明顯

參、明修念才能成定

念，就是曾習境的憶念；

修念才能成定，

所以定是不能以幻想而

修習成就的。

肆、明正念有令心力增強等功德

【壹】明正念能對治「忘聖言」

【貳】以「聖言」為緣而令心不散

一、方法：念念不忘於所緣

二、所對治的心所（散亂、昏昧）

（一）眾生心多散亂與昏昧

（二）散亂與昏昧之失

【參】結教

肆、明正念有令心力增強等功德

【壹】明正念能對治「忘聖言」

有了正念，

就能對治『忘聖言』的過失。

肆、明正念有令心力增強等功德

【貳】以「聖言」為緣而令心不散

一、方法：念念不忘於所緣

聖言是聖者所開示的法義，

作為修止的所緣，念念不忘於所緣，

就能「令心不」向「餘」處馳

「散」，心就漸漸安定了。

肆、明正念有令心力增強等功德

【貳】以「聖言」為緣而令心不散

二、所對治的心所（散亂、昏昧）

（一）眾生心多散亂與昏昧

眾生的心，(1)明了時就散亂了；

(2)心一靜就昏昧了，睡著了。

肆、明正念有令心力增強等功德

- (貳) 以「聖言」為緣而令心不散
 - 二、所對治的心所(散亂、昏昧)
 - (二) 散亂與昏昧之失
- 昏昧而不明了的，是無力的；
明了而散亂的心，如風中的燭光一樣，
動搖不定，也是沒有大用的。

肆、明正念有令心力增強等功德

(參) 總結
所以修止成定的主要目標，
是心力增強，
能作常人所不能作的大事。

- 壹、正念的作用：使心繫在一境上
- 貳、釋「曾習緣」
- 參、明修念才能成定
- 肆、明正念有令心力增強等功德
- 伍、依正念、正知令心安住明顯

伍、依正念、正知令心安住明顯

- (壹) 明所修之心應明顯而安住
- (貳) 達明顯安住之方法
- (參) 簡別辯誤的觀念

伍、依正念、正知令心安住明顯

(壹) 明所修之心應明顯而安住
這就要修習這個心，
明顯而又安住，
安住而又明顯。

伍、依正念、正知令心安住明顯

- (壹) 明所修之心應明顯而安住
- (貳) 達明顯安住之方法
- (參) 簡別辯誤的觀念

伍、依正念、正知令心安住明顯

- (貳) 達明顯安住之方法
- 一、總說：以正念為主，正知為助
- 二、別釋
 - (一) 以正念安住所緣
 - (二) 以正知尋求明顯
 - (三) 羣龍相念佛為例
- 三、總結

伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

怎樣才會安住又明顯呢？

伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法
一、總說：以正念為主，正知為助
這要以正念為主、正知為助來修習，
「今此心能「明」白的「記」體所緣，
「不」致於「忘念」；忘念是障於
正念的，使心忘失所緣的。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

二、別釋

(一) 以正念安住所緣

修習時，如心以正念力能安住所緣，不向餘境流散，就讓他安住而相續下去。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

二、別釋

(二) 以正知要求明顯

但安住而要求明顯，就要以正知來時時關照，確知住在所緣境。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

二、別釋

(三) 舉觀相念佛為例

如念佛的，不但要⁽¹⁾心住(以正念安住)佛相，而且要⁽²⁾明了(以正知)佛相，⁽³⁾佛相漸漸的明顯現前(要求明顯)。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

三、結說

這樣的「安住而」又「明顯」——明與靜，為修止學程中的重要內容。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(壹) 明所修之心應明顯而安住

(貳) 達明顯安住之方法

(參) 簡別錯誤的觀念

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

一、明有「安住」而無「明顯」之失

二、明不取相而修之失

三、澄清中國禪者亦修覺念所緣

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

一、明有「安住」而無「明顯」之失

切勿以為專心一境就得了，落入無記昏昧中去。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

二、明不取相而修之失

有以為我是不取相而修的，是無分別的，不用繫心一境，也還是有修有證的。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

二、明不取相而修之失

這當然是有些誤會了！

即使是不著相，無分別，也還是對此有一解了，然後專心向著修去。

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念
二、明不取相而修之失

這還不是繫念所緣嗎？
如什麼都不想（初學是無此可能的），
幽靈似的茫無著落，那能成什麼呢？

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念
三、澄清中國禪者亦修繫念所緣

例如中國的禪者，提起一句：
『念佛的是誰？』
『拖死屍的是誰？』

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念
三、澄清中國禪者亦修繫念所緣

雖然由此激起疑情，方便小小不同，
但由此使心打成一片，
撥落無邊妄念，
這還不算繫念於一嗎？

丙、入斷行

丙二、別釋

- 丙1、正念之相
- 丙2、所緣之原則
- 丙3、念佛實念息之修學意義
- 丙(1)總說
- 丙A念佛
- 丙(2)別釋
- 丙B念息

入斷行正念所緣之原則

聖說是所緣，
能淨惑障者，
或順於正理，
能向於出離。

壹、概述所緣境的類別

貳、明所緣應合於二大原則

參、合於二大原則之所緣通於止觀

壹、概述所緣境的類別

(壹) 非任何所緣都可為念境

(貳) 四類所緣

壹、概述所緣境的類別

(壹) 非任何所緣都可為念境

到底應住心於什麼所緣，
才能修習成定呢？
「聖」者「說：是所緣」
是沒有一定的。

壹、概述所緣境的類別

(壹) 非任何所緣都可為念境

沒有一定，這不是說什麼都可以，
而是說在可為念境的種種緣中
沒有一定而已。

壹、概述所緣境的類別

(貳) 四類所緣

- 瑜伽師說有四種所緣：
(1) 周遍所緣、(2) 淨行所緣、
(3) 善巧所緣、(4) 淨惑所緣。

貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

- 總之，聖教中所說的種種所緣，一定是合於二大原則的：
一、是「能淨」治「惑障」的；
二、是契「順於正理」的。

貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

- 如緣荒謬悖理的、反增煩惱的，如緣淫欲、緣怨敵，或是緣土塊木石無意義物，那不發狂成病就算萬幸，不要說得定了！

壹、概述所緣境的類別

貳、明所緣應合於二大原則

參、合於二大原則之所緣通於止觀

貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

- 二、明所緣必合於二大原則的理由**
凡緣此而修習住心，就能
(1) 使煩惱漸伏 (2) 或者斷而不起，
這才能引生正定；
一定是離（煩惱）欲而修得的。

貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

一、明所緣必合於二大原則的理由

- (貳) 別釋
- 一、能淨治惑障的所緣
 - 二、契順於正理的所緣
 - (一) 五種善巧所緣
 - (二) 出世斷惑的總相所緣

貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

- 二、明所緣必合於二大原則的理由**
這或是共世間的，或是出世的，
「能向於出離」道的斷惑證真，
這才是值得緣以為境的。

貳、明所緣應合於二大原則

(貳) 別釋

- 對治煩惱而漸伏的，如[：]
(1) 不淨治貪欲，(2) 慈悲治瞋恚，
(3) 緣起治愚癡，(4) 界治我執，
(5) 持息治尋思散亂，

